Rok VII. Nr. 11.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

LISTOPAD 1887

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Nauka gimnastyki w szkołach ludowych

napisał

Antoni Rink.

Przy reorganizacji szkół zaliczono w poczet przedmiotów naukowych w szkole ludowej także naukę gimnastyki. Ustawa i przepisy same przez się nie zdołają nigdy sprawy pchnąć na właściwe tory; duch musi ożywić martwą literę prawa. Duchem tym ożywczym są władze szkolne i nauczyciel uzdolniony, który żywo zajmuje się przedmiotem naukowym. Gimnastyka to przedmiot nowy w naszych szkołach; przedmiot wymagający należytego przygotowania nauczyciela, aby w praktyce rzeczywistą przyniósł usługę. Udzielanie nauki gimnastyki już z tego względu wymaga należytego przygotowania, iż oprócz pewnych teoretycznych wiadomości konieczną jest, aby nauczyciel posiadał uzdolnienie fizyczne, które jedynie przez ciągłe ćwiczenie da się osiągnąć. Nauka gimnastyki przeto wówczas dopiero odpowiedni wyda rezultat, gdy nauczyciele w seminarjach wykształcą się na dzielnych gimnastyków, a zarazem nabiorą przekonania o ważności tego przedmiotu. W seminarjach przedmiot ten po macoszemu traktowany już ze względu, iż najczęściej nie ma w zakładach tych do udzielania nauki odpowiednich sił nauczycielskich, już też ze względu braku racjonalnego traktowania ćwiczeń gimnastycznych. Nauczyciele gimnastyki w seminarjach pobierający naukę w tych samych zakładach, mają małe wiadomości o gimnastyce, a zasób ich wiedzy ogranicza się jedynie na przyswojeniu sobie pewnych luźnych, nie ujętych w żaden system ćwiczeń, przeto naturalnem następstwem jest, iż tym samym trybem udzielają przedmiotu. O uwzględnieniu zasad opartych na znajomości fizjologji i anatomji, o przeprowadzeniu systematycznem ćwiczeń, o racjonalnej metodzie zwykle mowy nie ma. Przy egzaminie kwalifikacyjnem, który składają nauczyciele przed osobną komisją po trzyletniej praktyce, zwykle wciągają w patent ten sam stopień, jaki z przedmiotu tego otrzymał kandydat jako uczeń seminarjum. Gdy egzamin ma głównie na celu okazać o ile nauczyciel postąpił w ciągu swej praktyce w praktycznem nauczaniu, aby również przed komisją przeprowadzał egzaminowany, wskazane mu przez egzaminatora, a objęte planem ćwiczenia z uczniami szkoły ćwiczeń połączonej z seminarjum.

Mając na uwadze minione lata od chwili wprowadzenia ustawy należałoby przypuszczać, że przedmiot ten wkorzenił się, że się tak wyrażę, w organizm szkolny. Niestety tak nie jest. Kto zastanowi się nad tem, w jakich warunkach nowa ustawa szkolna zaskoczyła kraj nasz, ten przyznać musi, iż nauka przedmiotu tego nie mogła tak dalece postąpić, jakby należało. Nowy plan i nowa instrukcja metodyczna wprowadzała cały szereg nowych przedmiotów naukowych, zrywał zupełnie z zastarzałym systemem, torował drogę nowym zapatrywaniom. Na porządku dziennym były sprawy naglejsze, niż nauka gimnastyki. Nie wielu było u nas nauczycieli, którzyby mieli jakieś pojęcie o udzielaniu gimnastyki, bardzo wielu jednak, których należało dopiero przygotować, a nie mało i takich, co z powodu słabego zdrowia i sędziwego wieku, niezdolni byli nagiąć się do nowego porządku. Sprawa nauki gimnastyki nie mogła inaczej jak tylko żółwim krokiem posunąć się naprzód; dzisiaj jednak można i należy wiele uczynić, aby osiągnąć odpowiednie rezultaty.

W pierwszej linii uważamy za konieczne ustanowienie we Lwowie kursu dla kształcenia nauczycieli do nauki gimnastyki w seminarjach nauczycielskich i szkołach średnich. Zrealizowanie podobnego kursu należy uważać za „conditio sine qua non“. Aby nauczycielom zostającym w służbie ułatwić udzielenie nauki należy zalecić i zaopatrzyć wszystkie szkoły w jeden i ten sam podręcznik do nauki gimnastyki (już ze względu na jednolitą terminologją) zastosowany do planu naukowego, w odpowiednie rysunki przyborów naukowych, a na konferencjach okręgowych uzdolnieni (ukwalifikowani na specjalnych kursach) nauczyciele powinni udzielać teoretyczno-praktycznych wskazówek. Nie od rzeczy byłoby ustanowić przynajmniej na 4–5 lat prowizorycznych fachowych inspektorów do nauki gimnastyki, którzyby zwiedzali szkoły, konstatowali stan rzeczy na miejscu, nauczycieli z uwzględniem stosunków miejscowych wspierali radami, a zarazem przekonali się o ile wymaganiom prawnym czyni się zadość. W ten sposób poprowadzona rzecz cała musi wydać owoce.

Nauka gimnastyki rzecz to nowa dla nauczycieli,

jak niemniej dla gmin, a każdy z nas wie, z jakimi uprzedzeniami przychodzi nietylko u nas, lecz wszędzie walczyć, gdy się coś nowego chce w czyn wprowadzić. W gminach naszych małomiejskich i wiejskich brak należytego zrozumienia doniosłości tej nauki; dlatego też nie kwapiły się one bynajmniej w dostarczaniu potrzebnych przyborów i miejsc do ćwiczeń. Zresztą stawianie nowych budynków, zaopatrywanie szkoły w potrzebne przyrządy do uzmysłowienia i t. d., przyczynić musiało się koniecznie do tego, iż sprawę nauki gimnastyki zepchnięto na dalszy plan. Trudności jednak przy dobrej chęci i wytrwałości pokonać można, a zdrowy rozum naszego ludu poprze usiłowania władz szkolnych, gdy owoce pracy nauczyciela będą uwidocznione.

Że dla dzieci ludu naszego jest potrzebną gimnastyka, również jak dla dzieci mieszkańców miast i miasteczek dowodzić chyba nie potrzeba, a korzyści z niej płynące są niewątpliwie te same u mieszkańców miast i wsi. Racjonalnie wykształcony nauczyciel znający przy tem hygienę w głównych zarysach, nietylko zdoła zwalczyć rozpowszechniony przesąd o szkodliwości i niebezpieczeństwie ćwiczeń gimnastycznych, ale przeciwnie łacno mu przyjdzie dostarczonymi faktami udowodnić jej użyteczność i wykazać korzyści dla zdrowia i nauczyć cenić zdrowie, o czem lud nasz nie ma pojęcia. Szczytnemu temu zadaniu zadość czyniący nauczyciel może być nietylko nauczycielem dzieci, ale i ludu, jemu najłatwiej wszczepić w lud troskę o zdrowie własne i jego potomków.

Nie rozbieramy w danéj chwili jak należy przeprowadzić, aby pokonać trudności przed lud nasz stawiane rozpowszechnianiu gimnastyki, ale zauważyć musimy, że przedewszystkiem należy nauczycielowi być skromnym w żądaniach i wydatkach materjalnych, bo rzecz całą najłatwiej w ten sposób zwichnąć.

Przymusowo zmuszać lud do ofiar na nic się nie przyda; raczej dołożyć starań poprzednio, aby go przekonać o potrzebie i korzyści nauki gimnastycznej, rozbudzić w nim zainteresowanie, a w dziatwie zamiłowanie do ćwiczeń. W każdym razie czas najwyższy, aby dla zdrowia ogólnego nauka gimnastyki we wszystkich szkołach wydawała jak największe korzyści, a na nauczycielach cięży obowiązek wprowadzenia w życie gimnastyki.

Jakim winien być nauczyciel?

napisał

Karol Vaniček.

(Z czeskiego).

(Dokończenie).

W czasie ćwiczeń na przyrządach, najłatwiej i najskuteczniej może nauczyciel wpływać na ćwiczących, a to z powodu bezpośredniego zetknięcia się z nimi i tu najlepiej ducha ich usposobić. Jeśli przy ćwiczeniach wspólnych panuje (a raczej panować ma) rodzaj jakiegoś uroczystego natchnienia, jeśli wtedy każdy członek podporządkowuje się ogółowi i do niego odnoszą się wszystkie rozkazy i wytknięcia i t. p., przy ćwiczeniach przyrządowych występuje wybitnie indywidualność każdego członka, nastręczając przez to nauczycielowi sposobność nietylko poznać różne charaktery, ale i nabyć zdolności obchodzenia się z nimi, zastosować je do idealnego charakteru sokolego, a jeśli można pozyskać miłość wszystkich. Jest to zadanie dość uciążliwe, ale możliwe, a w każdym razie pochwały godne. Cóż może być zaszczytniejszą nagrodą dla nauczyciela nad szacunek i miłość całego zastępu junackich serc sokolich, cóż może więcej cieszyć nauczyciela nad przekonanie, że swoim staraniem u tyle pięknych drzewek wszczepił szlachetną ideę sokolą?

Ćwiczenia wspólne przyrównałbym do systemu centralizacji, bo tu chodzi o to, aby przy występach na zewnątrz wszystkie żywioły poddawały się ogólnemu przewództwu, w ćwiczeniach zaś na przyrządach jest pozostawiona wolność pojedyczym gromadom autonomicznym — zastępom. Zastęp jest najlepsze miejsce działalności nauczyciela, niech się więc stara, aby zastęp uznawał go swoją głową. Uważać winien, aby na hasło dane w okamgnieniu się zebrał i przyrząd do ćwiczeń ustawił. Gdzie zastęp ręki nie przyłoży i obojętnie się przygląda, jak nauczyciel sam z natężeniem przyrząd ustawia, materace po ziemi ciągnie, mówiąc krótko a węzłowato, sam pracuje, a zastęp tylko się przygląda, tam zaiste trudno mówić o przychylności ćwiczących do nauczyciela i odwrotnie. Jaki to zaś ma wpływ na ćwiczenia, pozostawiam każdemu członkowi do oceny.

Już wyżej podniosłem, że dla nas dyscyplina wojskowa nie jest wcale sympatyczną, nie żądamy też, aby zastęp jak mur stał i słówkiem nie dał znaku życia. W ten sposób nie doszlibyśmy daleko; przeciwnie, czem zastęp weselszy, tem lepiej; pogadanka lub śmiech nie szkodzi, byle porządek był utrzymywany. Nauczyciel musi umieć utrzymać porządek. Niech baczy na to, by nikt nie ociągał się przed jakiemś ćwiczeniem, a najłatwiej to osiągnie rozumnym wyborem ćwiczeń. Przedewszystkiem należy nie wykonywać ćwiczeń za trudnych dla zastępu, przeciwnie, należytym doborem trzeba rzecz uprzyjemnić, monotonności uniknąć. Dobry nauczyciel winien jedną grupą wypełnić cały czas, co tylko wtedy może nastąpić, jeśli zaznajomi się należycie z teorją. Ćwiczenia należy wykonywać systematycznie i bez koniecznej potrzeby od planu nie odstępywać. Wytknij wszelkie wady, jakie spostrzeżesz u ćwiczącego, gdy zachodzi potrzeba, okaż należyte wykonanie nieudałego ćwiczenia, dobre wykonanie pochwal, nieśmiałego zachęć, szczególnie wyjaśnij, o ile można, na czem polega t. z. cecha ćwiczeń. Samo bowiem wykonanie ćwiczenia nie wystarcza, należy objaśnić je szczegółowo, z tych szczegółów przedstawić najważniejsze, od których zawisło należyte wykonanie ćwiczenia — cecha. Jeśli n. p. okazujemy wspieranie ciągiem, a nie przypomniemy dobitnie cechę jego t. j. silny przechwyt, lub wspierając wychwytem nie pokażemy przedtem charakterystycznego wzniesienia i szybkiego prostowania krzyżów, to wynik z pewnością będzie bardzo słaby.

Nauczyciel winien zawsze ćwiczenie nazwać, i pytać się o nazwę już raz wykonanego ćwiczenia,

gdyż tylko w ten sposób zaznajomi członków z właściwemi nazwami i raz na zawsze usunie się niewłaściwe wyrażenia z obcych języków jak „Bauchwele“, „Kniewelle“ i t. d.

Dbaj o to, aby ćwiczący nie przechodzili z twego zastępu do drugiego i odwrotnie, karć niepohamowane postępowanie tych, którzy oglądają się ciągle na drążek i czyhają na dogodną chwilę, aby wybiegłszy z szeregu jaki kołowrotek wykonać. A w jaki sposób najlepiej powstrzymasz? Oto tem, że ćwiczenia swe jak najbardziej urozmaicać będziesz i czyniąć je dla zastępu przyjemnemi, unikać będziesz monotonności. Znakomity wpływ na ćwiczących wywiera wesołe usposobienie nauczyciela; tu i owdzie lekki żart lub dowcip utrzymuje zastęp w dobrym nastroju, a tem już wiele zyskano, bo chęć do ćwiczeń, o którą w pierwszym rzędzie się rozchodzi. Myliłby się jednak, ktoby chciał pozyskać wzgląd zastępu pozostawiając mu zupełną swobodę, wkrótce bowiem przekonałby się, że popełnił największy grzech, jakiego może dopuścić się nauczyciel w swem powołaniu.

Szczególną uwagę poświęcaj ochronie. Ma być ona tak bezpieczną, aby wszelkie uszkodzenia lub upadki (o ile można) wykluczała, z drugiej strony nie powinna być tak wielką, by przeszkadzała swobodnemu wykonaniu ćwiczenia. Nie można pominąć tej okoliczności, że snadniej regułę orzec, niż ją wykonać, a mogę z własnego doświadczenia stwierdzić, że często ochraniający więcej się obawia niż chroniony, ale i tu jest zasadą: ćwiczeniem wyrabia się umiejętność. Szkoda, że na ćwiczenia w ochronie bardzo małą zwraca się uwagę, a znam nauczycieli pod innym względem bardzo zdolnych, którzy za żadną cenę nie zdecydują się ochraniać przy ćwiczeniu niebezpieczniejszem.

Jaka jest tego przyczyna? Wielka bojaźliwość. Przy ochronie zimna krew jest koniecznie potrzebna, a można nabyć jej tylko przez dłuższą praktykę. Najlepszą szkołą dla nauczyciela jest zastęp ostatni, słabszy, tam najłatwiej nabyć można doświadczenia, które do dalszego działania jest niezbędne. Prawda, iż nie jest to bardzo przyjemnem ćwiczyć z początkującymi, ale nie ma za to zastępu wdzięczniejszego i pilniejszego nad nich. Na cierpliwości tylko nie śmie zbywać nauczycielowi.

Nauczyciel powinien z całą miłością i chęcią poświęcać się wzniosłemu swemu powołaniu, aby po skończonych ćwiczeniach ścierając pot kroplisty z czoła, mógł rzec z własnem zadowoleniem „dosyć pracowałem“. Ospale i niechętnie ćwiczyć, to lepiej wcale nie ćwiczyć, a politowania godny jest zastęp pod nauczycielem hipochondrykiem.

Kończąc ten ustęp nie mogę pominąć wzajemnego stosunku nauczycieli pomiędzy sobą. Winien on być szczerze braterski, bez wszelkiej szorstkości i protekcjonalności, która byłaby złym przykładem dla członków. Z politowaniem tylko wspomnąć mogę o zazdrości między nauczycielami. Niezgoda między dwoma z tego tytułu, że jeden prowadzi zastęp lepszy, kiedy drugiemu przypadł zastęp słabszy, albo, że jeden ma nazwę „pierwszego“, a drugi z przykrością widzi brak tego przydomka, niezgodę taką możnaby jeszcze u dzieci przebaczyć, u prawdziwego Sokoła może tylko uśmiech ironiczny wywołać.

III.

Na wycieczkach występuje publicznie nauczyciel z swym zastępem i to znaczy już wszystko. Jeśli w sali gimnastycznej winien dbać o należytą godność, o ileż więcej na publicznych występach, gdzie ludzie jak wiadomo, chętniej drugich sądząc niż siebie krytyce podając, każdy brak spostrzegą i ze złośliwością wytykają. Tem więcej tyczy się to Sokoła, którego szacunkiem i słusznie otaczają, ale któremu niestety nie brak i na nieprzyjacielach. Nie chcę się rozwodzić długo nad tem ustępem, tak często już omawianym, chcę tylko przypomnąć, że, jeśli nauczyciel wymaga od członka skrupulatnego zachowania regulaminu wycieczkowego, musi sam ten regulamin nie tylko dokładnie znać, ale w drobnych nawet szczegółach wypełniać. Gdzie n. p. nauczyciel pierwszy na pragnienie i zmęczenie się uskarza, pierwszy nie trzyma się szeregów, pierwszy w gospodzie chce stanąć i t. p. jak można w takim razie spodziewać się lepszego postępowania członków?

W sali gimnastycznej karność może być mniejsza, bez wielkiej szkody, na wycieczkach niech będzie żelazną, jeśli nie ma ucierpieć cześć Towarzystwa. Tu właśnie działa najwięcej przykład nauczyciela, dlatego nauczycielu bądź zawsze i wszędzie dzielnym mężem, prawdziwym Sokołem.

Na zdar!

Spolszczyli: *K. H.* i *K. P.*

O gimnastyce ze stanowiska estetyki

skreślił

Dr. Mirosław Tyrsz.

(Ciąg dalszy).

B. Co się tyczy barwy, wiadomo, że każda z nich ma swą odrębną cechę i że właśnie i w tym względzie musi z przedmiotem, któremu ją przydzielamy, harmoniować.

Jeśli położymy n. p. dwie równowielkie powierzchnie, żółtą i niebieską obok siebie i będziemy je porównywali co do wrażenia, jakie w nas wywołują, poznamy zapewne, że czysta żółta barwa, co do cechy swej jest jasną, ciepłą, wesołą, niejako rozdrażniającą i pociągającą, zarówno także świecącą i okazałą, niejako nas wyzywającą, gdy zaś niebieska, cienistą, chłodną, smutną, usypiającą, ciemną i skromną, niejako w głąb się cofającą. Pod wszystkimi tymi względami, są więc barwy te zupełnemi przeciwieństwami; nawet w praktycznem użyciu jako takie się okazują: żółta jest łatwo plamistą, na ordynarnych materjach nietrwałą, podczas gdy niebieska łatwiej znosi plamy i na ordynarne materje się nadaje. Czysta barwa czerwona, ani ku żółtej, ani ku niebieskiej nie skłaniająca się, niejako między obiema leży, nie jest tak świecącą i ciepłą, jak żółta, ani tak ciemną i chłodną jak niebieska, nie jest ani

zbyt wyzywającą, ani odpychającą, raczej niejako rezerwującą się, a mimo to najenergiczniejszą, będąc niejako szczytem, do którego dążą, żółta za pośrednictwem pomarańczowej i niebieska przejściem do fioletowej, zniesie też poniekąd ordynarniejsze materje i lekkie splamienie.

Z barw pochodnych łączy pomarańczowa, ze żółtej i czerwonej się składająca, własności swych pierwiastków, również i fioletowa (z czerwonej i niebieskiej złożona), tylko, że owa więcej ku żółtej, ta zaś więcej do niebieskiej się skłania. W obu tych barwach poznajemy zresztą na pierwszy rzut oka części, z których się składają. Nie tak przy czysto zielonej barwie, w której ani śladu niebieskiej, ani żółtej nie dostrzegamy. Obie pierwiastkowe barwy te, niejako w niej zanikły. Dla tego zielona nie ma żadnej z własności owych barw, nie jest ani ciepłą, ani chłodną, ani wyzywającą, ani odpychającą, jest zupełnie obojętną i jest stosowna na ordynarne i na najdelikatniejsze materje. Brunatna barwa w końcu jako ściemniała pomarańczowa, jest ciepłą, a ponieważ ni wesoła, ni obojętna, jest skromniejszą i mniej łatwą do splamienia.

Białą, czarną i siwą barwę tylko w niewłaściwem słowa znaczeniu barwami zowiemy, dlatego je dopiero na końcu przytaczamy. Biała jest jasną, wesołą i razi wzrok; czarna ciemną, smutną i odpychającą; siwa, która w pośrodku nich leży, jest miernie jasną, raczej półsmutną, ani wyzywającą, ani odpychającą. Z tego widocznem jest, że biała żółtej, czarna niebieskiej, a siwa zielonej barwie jest pokrewną.

Te własności musimy uwzględniać, skoro dla tego lub owego przedmiotu jakąś barwę obieramy, chociaż także inne okoliczności rozstrzygają, o których o ile potrzeba zajdzie, pomówimy. Dlatego zabarwiamy ściany na zielono, brunatno lub siwo, albowiem te barwy do przedmiotu i celu najlepiej się nadają, nie chcemy bowiem, aby w jaki sposób na siebie uwagę zwracały, ani też by się łatwo plamiły...

Atoli nie tylko jest koniecznem, by pojedyncze barwy były odpowiednio obrane, harmonja przedewszystkiem też żąda: aby zestawienie barw (dobór) według pewnych prawideł się działo.

Pod tym względem rozróżniamy barwy na jasne i ciemne, na ciepłe i chłodne, a w końcu zestawiamy je pod względem własnego czyli chromatycznego ich przeciwieństwa.

a) Jako barwy jasne mianujemy białą, żółtą, pomarańczową i żółto-zieloną, jako ciemne, czarną, fioletową i niebiesko-zieloną. Zieloną, siwą i czerwoną jako pośrednie uważamy. U brunatnej barwy rozstrzyga okoliczność, czy takowa bardziej do żółtej lub czarnej się skłania. We wszystkich tych wypadkach przedstawiamy sobie pośrednią mięszankę takiej barwy n. p. taką siwą, która między białą a czarną w pośrodku leży. Dwie na końcu wymienione barwy nie mają żadnych rozlicznych stopni jasności i ciemności. Jako prawidło waży: że barw jasnych i ciemnych bez ważnych przyczyn obok siebie kłaść nie powinniśmy, a to tem mniej, czem większe jest tychże przeciwieństwo. Jakby to n. p. wyglądało, gdybyśmy na białych ścianach sali gimnastycznej, na dole czarny pas w około namalowali. Jeśli powierzchnia ściany jest jasno-brunatną, nie śmiemy na niej namalować fioletowego wzoru w szerokich rozmiarach.

b) Jako barwy ciepłe: żółtą, pomarańczową, czerwoną i żółto-zieloną uważamy; za zimne: niebieską, fioletową (a jeszcze i rudo-fioletową) jakoteż i niebiesko-zieloną. Czysto zielona jest i pod tym względem niejako pośrednią. Biała i szara, które same przez się ani ciepłe, ani zimne nie są, otrzymują ton ciepły, gdy ciepła, i zimny, gdy zimna barwa pewnego odcienia im dodaje. Także czarna barwa nie ma w tym względzie stanowczej cechy, lecz raczej ku stronie zimna się skłania.

I tu waży prawidło: że ciepłych barw obok zimnych bezpośrednio i w równej rozciągłości kłaść nie powinniśmy, a to tem bardziej, czem cieplejszą ciepła, a czem zimniejszą jest barwa zimna. Wyobraźmy sobie n. p. równie szerokie pręgi żółtej i fioletowej barwy, gdziekolwiekbądź n. p. na ścianie sali pionowo obok siebie ułożone, to połączenie podobne będzie nieznośnem, chociaż wkrótce obaczymy, że czysto barwne przeciwieństwo tutaj nigdy nie jest nieprzyjaźnem. Lepsze by już wrażenie wywołało, gdyby pręgi jednej barwy n. p. żółtej o wiele były węższymi, lub gdyby delikatny wzór jednej barwy znachodził się na tle drugiej; najlepiej jednak będzie, gdy ich bezpośrednio obok siebie nie położymy, lecz jakąś pośrednią obojętną barwą n. p. szarą, która ani nie jest ani ciepłą, ani chłodną je rozłączymy.

c) Barwne, w ściślejszem słowa znaczeniu, przeciwieństwo, czyli kontrast chromatyczny.

Światło słoneczne zawiera w sobie wszelkie barwy i z nich się składa, o czem się przekonamy, skoro je pryzmatem rozszczepimy, lub w razie potrzeby, tylko przez szkło, prawidłowo w krawędzie zaostrzone na światło dzienne patrzymy. I barwy tęczowe jak wiadomo, tylko przez rozszczepienie światła słonecznego we wodnych kropelkach powstają. Barwy te w porządku przyrodzonym są: czerwona, pomarańczowa, żółta, zielona, niebieska i fioletowa. Doświadczenie zaś o tem nas poucza, że barwy te, pryzmatem odwrotnie ustawionym napowrót w jedno miejsce sprowadzone, dają światło białe i doń wzajemnie się uzupełniają. To samo się stanie, gdy tylko barwy pierwiastkowe (t. j. czerwoną, żółtą i niebieską) w powyższy sposób spoimy.

Do tego światła słonecznego oko nasze przyzwyczajone, wymaga do zupełnego uspokojenia swego przynajmniej wszystkich jego głównych części (czyli barw pierwiastkowych. Z tego wypływa pierwsze ważne prawidło: Zestawienie dwu barw sprawia tem przyjemniejsze wrażenie im zupełniej wszystkie pierwiastkowe barwy w niem są zawarte, a tem nieprzyjemniejsze, im mniej to się dzieje.

W jakim stopniu atoli oko tej całkowitości wymaga, widzimy to z tego znanego doświadczenia. Jeśli do białej lub (jasnoszarej) powierzchni przypniemy czerwony krąg, toć jest widocznem, że z pier-

wiastkowych barw, żółta i niebieska tu brakują, które łącznie dają zieloną. Jeśli więc teraz w czerwony krąg silnie oświecony wpatrywać się natężenie będziemy, spostrzeżemy wkrótce zielony brzeg na białej powierzchni, a jeśli go nagle odrzucimy, zobaczymy na miejscu jego krąg zielony, który zwolna znika.

Czerwona i zielona barwa atoli zawierają w sobie wszystkie pierwiastkowe części białego światła słonecznego (a mianowicie czerwoną, niebieską i żółtą) a w tem znaczeniu możemy orzec, że się wzajem do światła białego dopełniają; to samo dotyczy barwy żółtej w połączeniu z fioletową (złożoną z czerwonej i niebieskiej) jakoteż i niebieskiej w połączeniu z pomarańczową (złożoną ze żółtej i czerwonej). Fioletowy krąg w takim razie pozostawiłby na owej białej lub szarej powierzchni ślad żółty, pomarańczowy krąg ślad niebieski, i zabarwiłby ją takimże nadechem.

Z tego wypływa drugie i usprawiedliwione prawidło, które opiewa: Każda barwa nadaje swemu otoczeniu odcień tej barwy, z którą wzajem do białego światła się dopełnia, a to tem silniej, im bardziej energiczniejszą jest sama.

W końcu i na to baczyć musimy, że każde nagłe przejście jest nieładnem; i w rozszczepionem świetle słonecznem nie leżą barwy obok siebie, lecz nader delikatnemi przejściami są połączone.

Tak więc jako trzecie prawidło stawiamy: Im silniejsze jest własne barwne przeciwieństwo czyli kontrast chromatyczny dwu barw, tem bardziej jest koniecznem, by nie znachodziły się wprost lub przynajmniej same obok siebie, lecz by o ile możności nieoznaczonemi czyli nieutralnemi barwami były oddzielone.

Połóżmy barwy dla lepszego objaśnienia w ten okrąg:

1. Żółta.

6. Zielona (niebieska + żółta). — 2. Pomarańczowa (żółta + czerwona).

Biała (żółta, czerwona, niebieska).

5. Niebieska. — 3. Czerwona.

4. Fioletowa (czerwona + niebieska).

Jeśli czytamy barwy w porządku liczbami oznaczonym, natenczas: 1. żółta, 2. pomarańczowa, 3. czerwona, 4. fioletowa, 5. niebieska, 6. zielona, lub w odwrotnym porządku: 1. żółta, 2. zielona, 3. niebieska, 4. fioletowa, 5. czerwona, 6. pomarańczowa, to widzimy, że barwy w kole tem według pokrewieństwa swego po sobie następują i niejako są przejściami z jednej do drugiej bez względu na to czy w niem na prawo lub na lewo się posuwamy. Najbardziej pokrewną żółtej jest tedy pomarańczowa lub zielona, albowiem między niemi a żółtą nie leży żadna inna barwa, mniej pokrewną jest niebieska lub czerwona, albowiem po każdej stronie jedna (pomarańczowa na prawej, zielona po lewej stronie) barwa między niemi a żółtą się znajduje, a największe przeciwieństwo jest między żółtą a fioletową, bo na każdej stronie (na prawej pomarańczowa i czerwona, po lewej zielona i niebieska) dwie barwy je od siebie oddzielają. Zarazem zaś żółta i fioletowa wszystkie trzy główne barwy w sobie zawierają i tym sposobem wzajem do białego światła się dopełniają, z której to przyczyny zowiemy je barwami dopełniającemi, a gdy krąg barw w tym kierunku przeglądniemy, spostrzeżemy zarówno, że taki sam stosunek istnieje zawsze, u onych dwubarw, które, jeśli oko nasze przez białą bieży, naprzeciwko siebie leżą. Są więc barwami się dopełniającemi a zarazem najsilniej kontrastującemi:

1. żółta i fioletowa,
2. niebierska i pomarańczowa,
3. czerwona i zielona.

Te to barwy, ponieważ zawsze wzajem do białego światła się dopełniają, zestawione według pierwszego prawidła w tych dwójkach, oko najbardziej uspakajają.

Jeśli się zapytamy, które z tych połączeń jest znowu najlepszem, musimy sobie oba poprzednie kontrasty przypomnieć, a obaczymy, że żółta i fioletowa barwa jak pod względem jasności i ciemności tak pod względem ciepła i chłodu, w zbytecznem, a zarazem nieprzyjaznem przeciwieństwie się znajdują, skutkiem czego wpływ przyjemnego kontrastu barwnego po części maleje.

Drugie połączenie: niebieska i pomarańczowa okazuje wprawdzie mniejsze przeciwieństwo co do światła, jednakże nieprzyjazny konstrast ciepła i chłodu jest równie wielkim. Tylko czerwona i zielona i pod tymi względami nie wykazują żadnego nieprzyjaźnego przeciwieństwa, jest więc tedy czerwona i zielona, z tych to trzech najprzyjaźniejszych zestawień, znowu najudatniejszem.

Mówiliśmy, że barwa czerwona wywołuje w swem otoczeniu odcień zielony, i na odwrót tedy zielona odcień czerwony. Położymy więc te dwie barwy obok siebie, to odcień czerwony, pochodzący od zielonej, wzmocni czerwoną, a również odcień zielony pochodzący od czerwonej spotęguje zieloną. Tak więc wedle prawidła drugiego: barwy dopełniające się obok siebie położone, nawzajem się potęgują i każda z nich ma tedy większą energię aniżeli gdyby same o sobie pozostały. Że to samo dotyczy i innych dwu dwójek dopełniających, samo przez się się rozumie. (Dok. nast.).

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł" lwowski.

Ruch w Towarzystwie, zmniejszony w miesiącach letnich, ożywił się z nastaniem pory jesiennej. Członkowie i uczniowie uczęszczają pilnie i licznie na ćwiczenia, a obszerna sala gimnastyczna okazuje się niekiedy nawet za małą. Obecnie ćwiczy 120 członków w poniedziałki, środy i piątki od 7—8 godziny wieczorem podzielonych na 12 zastępów, uczniowie Towarzystwa ćwiczą w inne dnie o tej samej porze w liczbie stu kilkunastu w 9 zastępach. Od 5—7 godziny odbywają się ćwiczenia uczniów gimnazjum polskiego, ruskiego i niemieckiego, na które uczęszcza zwyż 900 uczniów, a na

gimnastykę żeńską zapisało się blisko 80 pań i panien, w ogóle tygodniowo ćwiczy przeszło 2700 osób.

Wydział na posiedzeniach odbytych w dniach 8. i 15. października zajmował się głównie gimnastyką szkolną i przyjął jako zasadę, że każdy uczeń uczęszczający na mocy wynagrodzenia płaconego przez krajową Radę szkolną, ma ćwiczyć dwa razy w tygodniu, a nie jak dotychczas bywało tylko raz w tygodniu. Postanowienie to weszło z dniem 1. b. m. w życie, liczba uczniów zwiększyła się przez to w dwójnasób, bo na jedną godzinę przypada 120 do 140, a gdy liczba dotychczasowych nauczycieli okazała się w obec tego nie wystarczającą, zwiększono grono nauczycieli, pobierających wynagrodzenie o 4 przodowników. Dla skuteczniejszego nadzoru uczniów w obrębie zakładu, odniesiono się do Dyrekcyj gimnazjalnych o delegowanie z grona swego jednego nauczyciela na każdą godzinę.

Na posiedzeniu dnia 9. b. m. uchwalono urządzić trzecią szatnię na galerji przez ustawienie schodów w szatni I., co usunie zaszłe niedogodności przy zmianie godzin, a dla uniknięcia kurzu w sali postanowiono, że w zwykłem obuwiu ćwiczyć bezwarunkowo nie wolno.

Z powodu licznych zgłoszeń o zwolnienie od opłat uchwalono, że liczba uwolnionych nie może przekraczać 10% ćwiczących na odnośnej godzinie.

Grono nauczycielskie, które jak dotychczas prowadzi ćwiczenia członków i uczniów Towarzystwa, odbyło w ubiegłym miesiącu pięć posiedzień, zajmując się głównie wypracowaniem planów i innych szczegółów odnoszących się do ćwiczeń publicznych, jakie mają się odbyć w roku przyszłym podczas uroczystości poświęcenia gmachu. Nie małą trudność sprawia wyszukanie odpowiedniego boiska, spodziewać się jednak należy, iż życzliwość świetnej Reprezentacji miejskiej i przychylność obywateli usunie tę niedogodność. Prócz tego przydzielono zastępy pojedynczym członkom grona, uchwalono program ćwiczeń dla członków, postanowiono odbywać kolejno inspekcję w czasie ćwiczeń wspólnych uczniów Towarzystwa celem przestrzegania należytego porządku. Do grona przyjęci zostali koledzy Warzynicki i Nowicki. W dniu 2. grudnia b. r. jako w rocznicę pierwszych ćwiczeń we własnym budynku uchwalono urządzić ćwiczenia zawodnicze członków.

Komitet zabawowy jak lat poprzednich, dokłada wszelkich starań, aby zwiększyć fundusz budowy, a wieczorek znanego artysty p. Fiszera, koncert muzyki wojskowej i „Echa“ są owocem jego pracy i zabiegów.

W październiku przystąpili do Towarzystwa *a)* jako członkowie czynni:

1. Dr. Teodor Błotnicki, lekarz. 2. Franciszek Kiernig, 3. Edmund Köhler, 4. Emanuel Kroch, prawnicy. 5. Dr. Fil. Stefan Niementowski. 6. Eugeniusz Polończyk, akademik. 7. Ignacy Romanowski, radca magistratu. 8. Radziszewski Mieczysław, prywatysta. 9. Adolf Rottman, urzędnik. 10. Józef Parnas, akademik. 11. Dr. Tadeusz Sołowij, obrońca spraw karnych. 12. Jakób Vorzimmer, akademik. 13. Franciszek Wysocki, artysta dramatyczny. 14. Witold Zakaszewski, słuchacz politechniki;

b) jako wspierający:

15. Dr. Czeszer Józef, adwokat. 16. Dr. Henryk Mehrer, lekarz. 17. Karol Mikuli, artysta-muzyk 18. Maciej Moraczewski, radca Namiestnictwa. 19. Abraham Pick, księgarz. 20. Marjan Steifer, inżynier kolejowy. 21. Karol Wendenling, kontrolor kolei.

„Sokoł“ krakowski dnia 6. listopada.

Na posiedzeniu Wydziału z dnia 31. października b. r. uchwalono:

1. Aby członkowie Towarzystwa gimnastycznego Sokoł we Lwowie byli uwolnieni od wpisowego, w razie gdyby się do naszego Towarzystwa wpisali, jednak pod warunkiem wzajemności, nie przesądzając prawa pobierania wkładek.*)

2. Ponieważ dotychczas zabudowanie, w którem się odbywają ćwiczenia w razie pożaru nie było ubezpieczone, uchwalił Wydział zaasekurować ściany, sufity, przepierzenie do kwoty 1.000 zł.

3. Ponieważ w ostatnim czasie liczba wydziałowych się zmniejszyła, a to z powodu wystąpienia lub też wyjazdu, przeto w miejsce wydziałowych pp. Dra Barańskiego, Kaczorowskiego i Dra Koźmińskiego, zostali powołani do Wydziału pp. Dec Walenty, Łuszczkiewicz Michał i Dr. Jodłowski.

4. Uchwalono powołać w miejsce pp. Idzińskiego i Podgórskiego na członków Wydziału pp. Gołębia i Johna. Sekretarzem wybrano p. Ożoga, a zastępcą p. Michała Łuszczkiewicza.

5. Do komisyi szkolnej Towarzystwa wybrano pp. Czubka, Różyckiego, Dra Jodłowskiego i Tyszeckiego.

6. Delegatem grona nauczycielskiego mianowany został p. prof. Czubek.

Ćwiczenia odbywają się ochoczo, a liczba z każdym dniem wzrasta. Na lekcje członków młodszych wiekiem uczęszcza 75 członków, którzy ćwiczą w 6 zastępach. Na lekcje członków wiekiem starszych uczęszcza 15 członków, ćwiczących w 1 zastępie.

Liczba panien wzrosła obecnie do 30, a chłopców do 50. Ci ostatni ćwiczą w 4 zastępach.

W drugiej połowie b. m. ma się odbyć wieczorek wokalno-gimnastyczny na dochód budowy sali. Część wokalną wykona chór członków Sokoła.

„Sokoł“ tarnowski.

W niedzielę dnia 9. października b. r. o godzinie 3ciej po południu odbyło się w szkole wydziałowej męskiej Walne Zgromadzenie. Członkowie zebrali się dość licznie, bo w liczbie 30. Posiedzenie zagaił krótką przemową prezes Towarzystwa p. Sichrawa wskazując na pomyślny rozwój Towarzystwa, poczem w zastępstwie sekretarza p. Przybyłkiewicz odczytał sprawozdanie z czynności Wydziału, a kasyer p. Podolecki sprawozdanie kasowe. Ze sprawozdań tych dowiadujemy się, że Towarzystwo liczy 218 członków i 22 uczniów, że fundusz na budowę sali wzrósł do kwoty 2117 zł. 7 ct.

Przychód roczny wynosił w ubiegłym perjodzie z powodu zmiany statutu 14 miesięcy obejmującym 1136 zł. 91 ct. — rozchód zaś 1125 zł. 5 1/2 ct., lecz w sumą tę wliczono już jako wydatek kwoty przekazane z dochodu bieżącego do funduszu żelaznego. Na wniosek członka p. Winkowskiego poparty przez wice-prezesa p. Habichta uchwalono, iż oba sprawozdania wraz ze spisem członków mają być drukiem ogłoszone i członkom rozesłane.

W skład nowego Wydziału weszli pp. Franciszek Sichrawa, jako prezes, Wilhelm Habicht, jako zastępca prezesa, Ignacy Chylewski, Stanisław Podolecki, Franciszek Winkowski, Józef Panek, Dr. Ignacy Kleczyński. Dr. Jan Ralski, jako członkowie, Dr. Bronisław Wałek, Stanisław Opatowicz, Karol Raszka, jako zastępcy.

Do komisji lustracyjnej wybrano pp. Tadeusza Pawłowskiego, Józefa Jakubowskiego i Mateusza Bigo.

Dr. Glazer zaproponował wybór nieustannej komisji mającej się zajmować wyłącznie sprawą budowy sali gimnastycznej, lecz po wyjaśnieniach przewodniczącego, iż Wydział sprawą tą gorliwie się zajmuje, od wniosku swego odstąpił.

Poruszoną przez kierownika ćwiczeń p. Przybyłkiewicza sprawę umundurowania członków rozstrzygnęło Zgromadzenie na wniosek p. Winkowskiego w ten sposób, iż się jednomyślnie oświadczyło zasadniczo z a b a r w ą g r a n a t o w ą u b r a n i a, jako poważną, na tradycji narodowej opartą, bo i dawniej i teraz jeszcze w Polsce i na Rusi powszechnie szczególniej do strojów odświętnych używaną. Oznaczenie szczegółów ubrania pozostawiono Wydziałowi.

Nakoniec uchwalono wynająć osobny lokal w mieście do odbywania ćwiczeń dzieci i pań oraz jako kancelarją i miejsce zebrań towarzyskich dla członków Towarzystwa. Przeprowadzenie tej rzeczy przekazano Wydział.

---

*) Wydział lwowskiego Sokoła przed miesiącem powziął podobną uchwałę.

(Uchwała co do barwy ubiorów wywołała wśród rzeszy sokolej nie małe zdziwienie. Bezwątpienia, że każde Towarzystwo gimnastyczne może przyjąć strój jaki uważa za stosowny i odpowiedni, sądzimy jednak, że wskazaną jest rzeczą, aby wszyscy zwolennicy idei sokolej na zewnątrz nie różnili się między sobą. Strój jednolity jest dla osób stojących po za Towarzystwem dobitnym dowodem, że chociaż rozrzuceni po całym kraju, wszędzie i zawsze hołdujemy jednym zasadom, pracujemy dla wspólnej idei, i że Sokoł nie zna różnicy stanu lub miejsca.

Jakkolwiek motywa, jakiemi kierował się Sokoł tarnowski przy powzięciu powyższej uchwały są prawdziwe, to nie mogą one jedynie i wyłącznie rozstrzygać kwestji ubiorów sokolich. Wszak Polska nie znała dawniej Towarzystw gimnastycznych, bo wobec ówczesnych stosunków, kiedy każdy w razie potrzeby dosiadał konia z bronią w ręku, były zbędne, i powstały dopiero przed dwoma dziesiątkami lat na wzór istniejących u pobratymców, z którymi nas wiąże mnogo wspólnych interesów. Dlaczego na polu podobnej pracy mamy się od nich bodaj zewnętrznie odróżniać?...

Względy praktyczne nie przemawiają również za zmianą stroju przyjętego przez Sokołów lwowskich i krakowskich, gdyż okazały się zupełnie odpowiedne swemu celowi, a jeśli zachodzi konieczna potrzeba odróżnienia jednych od drugich, to odznaki siedliskowe t. j. wstążeczka z napisem siedziby towarzystwa, przypięta do lewego boku wystarcza zupełnie. *Przyp. Red.)*.

„Sokoł“ rzeszowski.

Wydział odbył dnia 10. października b. r. ośmnaste z rzędu posiedzenie, na którem uchwalił wystósować pisemne podziękowanie Kasie oszczędności za wspaniałomyślny dar kwoty 500 zł. i przyjął do wiadomości zakupienie materaców i skrzyni na ich przechowanie. Ze sprawozdania skarbnika okazało się, że gotówka w kasie, oprócz sum ulokowanych w tutejszej Kasie oszczędności na fundusz żelazny i na fundusz budowy własnej sali, wynosi po dzień 1. października b. r 38 zł. 27 ct. Uchwalił następnie Wydział urządzić w tym roku ślizgawkę na stawie p. Borkowskiej i w tym celu wybrał komitet, złożony z pp. Dra Steczkowskiego i Mianowskiego, którzy mają dobrać sobie członków z poza Wydziału.

Dr. Steczkowski przedłożył regulamin dla komitetu łyżwiarskiego, który przyjął Wydział bez zmiany, dając komitetowi kredyt jednorazowy do 20 zł. Na przyszłem posiedzeniu ma komitet zdać sprawę z czynności swych. Wydział polecił skarbnikowi przedłożyć na przyszłe posiedzenie rachunki z całego roku, a sekretarzowi ułożyć sprawozdanie z całorocznej czynności Wydziału, a to celem przedłożenia takowych Walnemu Zgromadzeniu.

Do Towarzystwa przyjęto jako nowych członków pp. Leona Cholewkiewicza, Stanisława Zennermana, Aleksandra Zielińskiego i Michała Luśniaka. Wreszcie uchwalono wynagrodzenie miesięczne dla kursora w kwocie 1 zł. 50 ct. a na wniosek p. Mianowskiego uchwalono zakupić „konia“ za cenę do 80 zł., płatnych w miesięcznych ratach po 10 zł. i polecono p. Mianowskiemu, aby się tem zajął.

„Sokoł“ tarnopolski.

Wydział postanowił zwrócić się z prośbą do wysokiej Rady szkolnej, aby gimnastykę uczniów powierzono naszemu Towarzystwu. Mamy to przekonanie, że prośba nasza będzie uwzględniona, a nauczyciel kierujący naszego Towarzystwa daje najlepszą rękojmię odpowiedniego prowadzenia nauki. Mamy już grono nauczycielskie wprawdzie obecnie co do liczby nie zbyt liczne, ale jest nadzieja, że ono wkrótce się powiększy. Członków liczy nasze Towarzystwo około 100, a z tych wielka część pilnie uczęszcza na ćwiczenia. Wszystkie pensjonaty żeńskie powinny naśladować postępowanie pani Selingerowej, która wszystkie uczenice swej szkoły zapisała na gimnastykę do naszego Towarzystwa. Największa przeszkoda w rozwoju naszego Towarzystwa dzięki zabiegom członków Wydziału i uprzejmości przełożonych OO. Jezuitów została usunięta, otrzymaliśmy bowiem na trzy lata najpiękniejszą salę jaką nasze miasto posiada w budynku jezuickim, obejmuje ona 178 □ metrów przestrzeni, a jest wysoką 4·12 metr., tak, że do ćwiczeń wspólnych może stanąć 50—60 osób lub też ćwiczyć w 6 zastępach, nie przeszkadzając sobie wzajemnie. Urządzenie sali poruczono nauczycielowi p. Stanisławowi Szytylińskiemu, byłemu kierownikowi Sokoła lwowskiego, który wywiązał się z tego bardzo dobrze, urządziwszy ją na wzór sali gimnastycznej lwowskiej. Uroczyste otwarcie odbędzie się niebawem. Obecnie ćwiczy 40 członków, 18 panien, 66 uczniów gimnazjalnych, a na szermierkę uczęszcza 12.

Urywki hygieniczne.

Wyskok. O korzystnem działaniu wyskoku na ustrój ludzki panują bardzo błędne pojęcia. Dla wyświecenia prawdy zajmuje się od wielu lat Binz znany farmakolog badaniami nad działaniem wyskoku, a rezultat tych badań daje się w następującem zdaniu streścić. Wyskok należy do ciał, które organizm z trudnością przyswaja i zużywa i dlatego używanie jego nie jest korzystne. Bynajmniej nie jest dowiedzionem, aby wyskok podtrzymywał siły ustroju i dlatego nie może zastąpić inne pokarmy. Małe dawki wyskoku powstrzymują i opróżniają przemianę ustroju — większe dawki i przez dłuższy czas używane są bezwzględnie szkodliwe. Zadaniem hygieny być powinno chronić od złych następstw używania wyskoku zgęszczonego i szkodliwymi składnikami zanieczyszczonego.

Wpływ sztucznego światła na oczy. Że wprost na siatkówkę działające promienie słoneczne jakoteż błyskawice mogą wywołać choroby siatkówki, o tem od dawna wiemy, jako też o tem, że odbite od śniegu promienie słoneczne szkodliwie na siatkówkę działają. Takiego wpływu nie może wywołać sztuczne światło, jakkolwiek zbyt silne sztuczne światło może działać niekorzystnie. Sztuczne światło powinno być skupione i dość silne, niedostatecznie bowiem oświetlenie pomniejsza siłę wzroku i zmusza do przybliżania przedmiotów za blisko do oka, przez co krótkowzroczność powstaje. Ze wszystkich rodzaji świateł sztucznych najwięcej zalet ma światło elektryczne i w szkołach ono powinno być zaprowadzone. Światło sztuczne działa na samo oko szkodliwie dlatego, że wywołuje suchość powiek przez silne ciepło i powiększa ciepło w izbach. Bezwarunkowo szkodliwem jest migocące światło.

Naśladujmy Anglję. Jaką wagę przykładają w Anglii do zakładania parków, miejsc przeznaczonych do zabaw i gier, wskazują sumy wydane na zakupno miejsc przeznaczonych na parki. W r. 1883 zakupiła gmina Londynu za 312.950 funtów szterlingów, około 7000 akrów ziemi, a dzienniki tamtejsze zachęcają do przekształcenia wszystkich cmentarzy obecnie nieużywanych na parki. Snać znają one wartość miejsc pokrytych roślinnościąi drzewami.

O szerzeniu się chorób zaraźliwych. Gdyby było możliwem każdy przypadek choroby zaraźliwej odosobnić tak dalece, aby on nie stawał się źródłem dalszego szerzenia, niewątpliwie epidemje dałoby się zredukować do minimum. W tym też celu w wielu miastach pozakładano szpitale izolacyjne dla chorób zaraźliwych wyłącznie przeznaczone. Gdy jednak nie ma prawa, któreby zmuszało każdego chorobą zaraźliwą dotkniętego do udania się do szpitala, należałoby innemi ostrożnościami zapobiedz, a jako takie starano się oddawna wprowadzić w życie obowiązkowe donoszenie o każdym przypadku zaraźliwej choroby odpowiedniej władzy sanitarnej, któraby następnie czuwała nad tem, aby choroba nie stała się źródłem dalszego szerzenia. Niestety natrafia władza sanitarna na

wszelkie trudności i jak długo donoszenie nie będzie obowiązującem, nie wielu się znajdzie takich lekarzy, ani ojców rodzin, którzy w dobrze zrozumianym interesie społecznym donieśliby o przypadkach chorób zaraźliwych. U nas kilkakrotnie robiono próby ułatwiając lekarzom spełnianie obowiązku, który mógłby skutecznie zapobiedz epidemjom, i zawsze spełzły one na niczem, wśród najsilniejszych bowiem epidemij, daremnie wyczekiwała władza sanitarna zawiadamiań. W innych państwach są obowiązani do zawiadamiań nietylko lekarze, ale i właściciele domów i najbliższe otoczenie chorego, a w niektórych miastach amerykańskich i niemieckich czarna tablica z nazwą choroby przybita na domu, ostrzega mieszkańców i przechodniów. Że te sposoby zapobiegają szerzeniu się chorób zaraźliwych, doświadczenie niezbicie stwierdziło.

O niekorzystnym wpływie palenia tytoniu na ustrój ludzki. Sprawą tą zajmywało się wielu badaczy i jakkolwiek niewątpliwie stwierdzono, że palenie tytoniu źle wpływa na organizm ludzki, liczba palących niestety nie zmniejsza się, ale przeciwnie powiększa. Nieprawdą jest, aby palenie tytoniu działało orzeźwiająco na system nerwowy, lub przyspieszało ruch robaczkowy kiszek, albo zapobiegało zarażeniu się chorobami zaraźliwemi. Przeciwnie stanowczo stwierdzono, że u nadmiernie palących występują rozmaite zboczenia systemu nerwowego, osłabienie wzroku i słuchu, bole głowy, drżenie w mięśniach, zawroty głowy, a przedewszystkiem palpitacje serca, wreszcie katary żołądka i gardła i nakoniec rak wargi.

Grzyb drzewny. Stwierdzono, że grzyb niszczy nietylko drzewo, ale zarazem bardzo szkodliwie oddziaływnje na zdrowie ludzkie. Jak wiadomo wytwarza się on najczęściej w drzewie zrąbanem na wiosnę, gdy ono przed wysuszeniem do budowy użyte zostało przy równoczesnem braku światła i powietrza. Badania stwierdziły, że zarodki grzyba w powietrzu mieszkań się unoszące, wywołują rozmaite zboczenia chorobowe jako to: skłonności do wymiotów, brak apetytu, zaparcia stolca, a niekiedy gorączkę bardzo podobną do tyfusowej, a wreszcie choroby żołądka i kiszek. Dla zapobieżenia wytwarzaniu się grzyba należy używać dobrze wysuszonego drzewa, a prócz tego dobra wentylacja niższych części domu, a szczególnie suteren przeszkadza jego wytworzeniu się.

✝

Leon Pyszyński

naczelnik zarządu wagonów kolei transwersalnej w Nowym Sączu, żołnierz polski z r. 1863 i więzień sybirski, zmarł dnia 8. b. m. w 42 roku życia. Ś. p. Leon był w chwili założenia najczynniejszym członkiem Sokoła krakowskiego, a po przeniesieniu do Nowego Sącza jednym z założycieli Sokoła w temże mieście. Jeszcze przed 4ma miesiącami, gdy dla ratowania gasnącego życia szukał pomocy w stacjach klimatycznych Węgier, żywo zajmował się sprawami sokolskiemi, dla których był zupełnie wylany, a sukces jaki odniósł Sokoł z Nowego Sącza urządzając wycieczki do miejsc kąpielowych, zdawał się wlewać w przedwcześnie zgasłego nowe życie. Zamiast pożądanej ulgi w swem cierpieniu, nastąpiło znaczne pogorszenie choroby już podczas pobytu w Schmeksie, które skłoniło ś. p. Leona do powrotu na łono rodziny. Powszechnie cenionego dla wielkich zalet charakteru szczerze opłakują ci, którzy ś. p. Leona bliżej znali. Cześć pamięci zacnego druha — niechaj mu ziemia lekką będzie!

KRONIKA.

Świeży dowód uznania. Dnia 20. października b. r. uchwaliła świetna Reprezentacja miasta Lwowa na wniosek p. Rewakowicza wyczerpująco umotywowany, udzielić Towarzystwu naszemu 1000 zł. na wykończenie budowy gmachu Towarzystwa. Wniosek p. Rewakowicza poparty kilkoma słowy przez Dra Krówczyńskiego, przyjęła Reprezentacja jednogłośnie. Świeży to dowód uznania pożytecznej działalności naszego Towarzystwa ze strony Reprezentacji miasta, której względami cieszy się nasza instytucja, a zarazem wymowne świadectwo, iż członkowie Rady miejskiej znają doniosłą wartość i znaczenie instytucyj mających na celu utrzymanie zdrowia.

W Paryżu zawiązało się za inicjatywą Dra Goreckiego Towarzystwo mające na celu usunięcia szkodliwości wynikających z przeciążenia umysłowego u młodzieży. Towarzystwo znalazło szczere poparcie i wiele poważnych osobistości wstąpiło do niego.

Lekcje gimnastyki. W Towarzystwie lekarskiem warszawskiem rozpoczęły się lekcje gimnastyki. Odbywają się one bezpłatnie w godzinach wieczornych.

(Kurjer warszawski).

Chór Sokoła krakowskiego pod energicznem kierownictwem p. Deca, brał udział w dniu 14. sierpnia b. r. w uroczystości poświęceuia sztandaru Straży ochotniczej ogniowej w Wiśniczu.

Wycieczkę do Ameryki zamierzają urządzić w r. 1889 Sokoły czescy.

Kurs teoretyczny dla nauczycieli należących do Towarzystw gimnastycznych „okręgu Karkonoszy“ w Czechach, urządził związkowy Wydział. Kurs ten trwać ma 5 dni.

W Niemczech było z początkiem b. r. 3372 Towarzystw gimnastycznych, liczących 323.125 członków, z tych 170.205 ćwiczących W roku 1886 powstało 226 Towarzystw o 24157 członkach, od roku zaś 1883 wzrosła liczba Towarzystw o 1000, liczba członków o 120.000, z czego wypada na ćwiczących 70.000.

Rezultat zawodów w Czeskim Brodzie. W sierpniowym numerze „Przewodnika“ w opisie przyjęcia Sokołów amerykańskich była wzmianka, że w dniu 26. czerwca odbyły się w Czeskim Brodzie ćwiczenia publiczne zakończone ćwiczeniami zawodniczemi. Nie od rzeczy będzie podać wynik tychże, zwłaszcza, że osiągnięte przez zwycięzców rezultaty przedstawiają się poważnie. W skoku w dal (23 zawodniczyło w 3 zastępach) wynosił skok zwycięski 5 m 90 cm., w zwykłym skoku w wyż (10) 1 m. 90 cm, w skoku w wyż o tyczce (16) 3 m. 40 cm.

Przy podnoszeniu ciężarów 25 kilowych jedną ręką (8 zawodników) 39-krotne, zaś przy wspieraniu 50 kilowych oboma rękami (11 zawodników) $18^1/_2$-krotne wsparcie, rozstrzygnęło o zwycięstwie.

Lwowski klub cyklistów rozpoczął z dniem 8. b. m. w wynajętej na ten cel sali przy ul. Kurkowej, gdzie przedtem mieściło się nasze Towarzystwo, swoje ćwiczenia.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.